

식단 안내문

■ 식단의 구분 및 구성특징

영아 · 유아를 대상으로 한 식단을 작성하여 제공하며, 제공하는 식단의 종류 및 특징은 아래 표와 같습니다.

구분	영아기		유아기	
대상	영아(0세, 4~11개월)		유아(1~2세)	유아(3~5세)
종류	이유식		간식 및 일반식	
구성	이유식	초기	죽식형	오전·오후 간식 및 점심
		중기	일반형	오전·오후 간식 및 점심
		후기	시간연장형	저녁
연령별 특징	영아기 식단(이유식)		유아기 식단(1-2세, 3-5세)	
	- 영아의 생리적 발달 및 섭식 발달, 영양적 필요, 알레르기 등을 고려하여 식단을 구성합니다. - 이유단계 및 영아의 상황에 따라 이유식 및 간식의 제공횟수를 조절하여 영아의 1일 영양소섭취 기준을 충족할 수 있도록 제공합니다. - 초기(4~5개월) : 미음과 같은 유동식으로 제공하고, 3~4일 같은 이유식을 제공하여 식재료에 따른 알레르기 유무 확인 - 중기(6~8개월) : 부드러운 죽과 같은 반고형식으로 제공 - 후기(9~11개월) : 무른 밥과 같은 고형식으로 제공 - 중·후기 이유식은 같은 음식을 제공하되, 형태와 농도를 다르게 조리하여 제공합니다.		- 오전 간식의 메뉴 구성에 따라 죽식형과 일반형으로 구성합니다. - 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치' 로 구성합니다. - 매주 토요일은 일품요리, 국, 부찬, 김치' 로 끼니를 구성합니다. - 간식은 오전간식과 오후간식으로 구분됩니다. - 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 신선 간식(자연간식)을 제공합니다. 예) ◆사과, ◆편감자 등 1세 초기(12-15개월)의 유아는 발달상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 1세의 음식 조리보다 식재료 크기를 작게 하여 제공합니다.	

■ 식단의 영양 제공량

연령별 1일 에너지 및 영양소 권장섭취량	구분		제공식단 열량(Kcal) (오전·오후 간식 및 점심)	1일 에너지(kcal)	탄 : 단 : 지 에너지 구성비율(%)	단백질(g)
	영아	0~5개월	초기 25-30	500	-	10
		6~11개월	중기 60-70 후기 100-120	600	-	15
	유아	1~2세	390-440 (1일 에너지의 평균 45%)	900	50-65 : 10-20 : 20-35	20
		3~5세	600-680 (1일 에너지의 평균 46%)	1,400	50-65 : 10-20 : 15-30	25
	- 에너지는 연령별 필요추정량 적용 - 에너지 외 영양소는 권장섭취량을 급식계획 기준량으로 적용 - 권장섭취량 기준이 없어 충분섭취량 기준 적용 [참고] 2025 한국인 영양소 섭취기준(한국영양학회, 2025)					

■ 식품알레르기 표기 관리

「학교급식법」에 근거한 식품알레르기 유발물질 표기를 번호로 알레르기 정보를 제공합니다.

• 식품 알레르기 정보

- ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣
- 식품알레르기 유발식품 정보공지 강화로 인해 양념류(간장, 된장, 고추장), 콩기름도 알레르기 유발물질에 관한 표기를 합니다.
 - 아황산류에 대한 알레르기 표기를 식단표에 하였습니다.
 - 예시) 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

■ 어린이 기호식품 품질인증



- 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품은 식품의약품안전처에서 인증한 식품입니다.
- 식단 제공 시 어린이 기호식품 품질인증 마크가 표시된 식품 사용을 권장합니다.
- '식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강 · 영양 → 어린이 · 청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록'에서 인증 제품을 확인하실 수 있습니다.

■ 식단 안내

- ◆ : 주 3회 자연 간식입니다. ★ **별표 식단** : 어린이집에서 추가로 제공되는 식단입니다.
- **파란색 글씨** : 유아연령(1-2세, 3-5세) 구분식단입니다. ■ **주황색 글씨** : 제철 식재료 메뉴입니다.
- **초록색 글씨** : 매월 마지막 주 수요일에 저탄소 식단이 제공됩니다. 저탄소 식단이란 많은 양의 탄소를 배출하는 육류를 최소화하고, 제철 채소와 과일을 활용한 식단입니다.
- 매월 생일 식단이 제공됩니다.
- 제철 식재료를 활용한 저탄소 그린 식단 레시피를 제공하고 있습니다. 조리법은 첨부된 레시피를 참고해 주시기 바랍니다.
- 식단표 메뉴 하단에 에너지 및 단백질 양에 대한 정보 및 식품 알레르기 유발 식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표시하였습니다.
- 원산지 표시 대상 식품의 원산지 표시를 위한 식단표 하단에 작성해 주시기 바랍니다.
- 저염 급식을 위해 매일 국의 염도를 측정하여 일지에 작성해 주시기 바랍니다.
- 메뉴명이 동일하더라도 양념의 농도 및 제공 크기 등을 조절하고 저작 및 소화를 고려하여 제공해 주시기 바랍니다.
- 식단표와 식단 안내문은 매월 1회 정보공시사이트를 통해 게시하시기 바랍니다. (영유아보육법 시행령 별 1의 4 : 식단표 매월 1회 공시의무)



2026년 7월 식단표



서한이다음어린이집

발행일 : 2026. 06. 15.
작성자 : 영양팀

일반형_유아(1-2세)

청주시공립
☎ 043)716-2044 / Fax.043)716-2055

			1 [수]	2 [목]	3 [금]
오전간식			◆키위	쇠고기죽 ⑬	◆사과
점심			백미밥 유부맑은국 ⑤ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 감자양파국 ⑤⑥ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치 ⑨	백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 간장닭갈비 ⑤⑥⑬ 건파래볶음 ⑤ 배추김치 ⑨
오후간식			단호박찜 떠먹는 요구르트 ②	해물부추전 ①⑤⑥⑦⑬	딸기잼토스트 ①②⑥ 우유 ②
열량/단백질			421.8/17.4	430.4/17	422/17.2
	6 [월]	7 [화]	8 [수]	9 [목]	10 [금]
오전간식	◆수박	누룽지죽	◆멜론	흰살생선죽 ⑤⑥	◆바나나 ★요플레
점심	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 채소달걀찜 ① 숙주나물 배추김치 ⑨	기장밥 열무된장국 ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 들깨양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 맑은옥개장 ⑤⑥⑬ 삼치구이 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 청포묵김가루무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 두부된장국 ⑤⑥ 오삼불고기 ⑤⑥⑩⑪ 청경채무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	크로와상 ①②⑥ 우유 ②	순살닭강정 ①④⑤⑥⑫⑬ ★야쿠르트	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	프렌치토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐옥수수
열량/단백질	442.9/17.4	445.9/24	525.3/20.3	487.9/20.1	398.5/14.9
	13 [월]	14 [화]	15 [수] 초복	16 [목]	17 [금]
오전간식	◆키위	단호박죽	◆수박	미역죽 ⑤⑥	
점심	백미밥 무챠국 ⑤⑥ 버섯쇠불고기 ⑤⑥⑬ 김구이 배추김치 ⑨	수수밥 실파두부장국 ⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨	기장밥 닭곰탕 ⑬ 사각어묵볶음 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 돈육카레소스 ⑤⑥⑩ 열무나물 깍두기 ⑨	제한질
오후간식	밤식빵 ①②⑥ 우유 ②	삼은달걀 ① 식혜	우동 ⑤⑥⑨⑬	핫케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	
열량/단백질	461.4/17.1	446.8/15.8	445.9/18.2	519.7/18.2	
	20 [월]	21 [화]	22 [수]	23 [목] 생일식단 ㄹㄹㄹ	24 [금]
오전간식	◆방울토마토 ⑫	영양닭죽 ⑬	◆바나나 ★어묵	채소죽 바나나	◆키위
점심	백미밥 물만두국 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 데리야끼고등어구이 ⑤⑥⑦ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 안매운돈육김치국 ⑤⑥⑨⑩ 마파두부 ⑤⑥⑩ 가지무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기탕국 ⑤⑬ 스크램블에그 ①②⑤ 잔말치볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 돈육바베큐조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 크래미콩나물무침 ①⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	백미밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돈육불고기 ⑤⑥⑩ 상추무침 깍두기 ⑨
오후간식	후레쉬치즈케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	미니핫도그 ①②⑥⑩ 우유 ②	찐감자 우유 ②	케이크 ①②⑥ 우유 ②	쇠고기꾸미간장비빔국수 ⑤⑥
열량/단백질	457.2/16.6	488.6/21.7	467/21.8	461/17	456.3/19.3
	27 [월]	28 [화]	29 [수] 저탄소 Day	30 [목]	31 [금]
오전간식	◆자두 ⑫	양송이스프 ②⑤⑥⑬⑭	◆복숭아 ⑪	채소죽	◆멜론
점심	달걀채소볶음밥 ①⑤⑥ 감자국 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 맑은콩나물국 ⑤ 돈사태찜 ⑤⑥⑩ 청경채무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 채개장 ⑤⑥ 두부구이&양념장 ⑤⑥ 브로콜리오징어볶음 ⑤⑥⑦ 배추김치 ⑨	기장밥 유부우동국 ⑤⑥ 훈제오리구이 시금치나물 배추김치 ⑨	유니짜장밥 ⑤⑥⑩ 달걀국 ① 탕수육 ①⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨
오후간식	모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	토마토푸실리파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ ★옥수수차	감자채전 ⑤⑥	쌀씨리얼+우유 ②	쌀과자 ⑤⑥ 우유 ②
열량/단백질	369.3/13.5	365.5/17.1	383.1/12.9	511.7/17.6	472.8/18.6
알레르기 유발식품	① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 달고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류, 전복, 홍합 포함 ⑲ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				

- 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공됩니다.
- 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 등 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경될 수 있습니다.

원산지표기	쌀			콩		배추김치		육류		
	밥	죽	누룽지	두부		배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소
	수산물					식육가공품				
	오삼불고기	데리야끼고등어구이		브로콜리오징어볶음			훈제오리구이			
	오징어	고등어		오징어			훈제오리			
	국내산	국내산		국내산			국내산			



2026년 7월 식단표

일반형_유아(3-5세)



서한이다움어린이집

청주시청공립

☎ 043)716-2044 / Fax. 043)716-2055

발행일 : 2026. 06. 15.

작성자 : 영양팀

			1 [수]	2 [목]	3 [금]
오전간식			◆키위	쇠고기죽 ⑫	◆사과
점심			백미밥 유부맑은국 ⑤ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫ ⑫ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 감자양파국 ⑤⑥ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치 ⑨	백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 간장닭갈비 ⑤⑥⑫ 건파래볶음 ⑤ 배추김치 ⑨
오후간식			단호박찜 떠먹는 요구르트 ②	해물부추전 ①⑤⑥⑫	딸기잼토스트 ①②⑥ 우유 ②
열량/단백질			602.5/24.9	614.9/24.3	602/24.6
	6 [월]	7 [화]	8 [수]	9 [목]	10 [금]
오전간식	◆수박	누룽지죽	◆멜론	흰살생선죽 ⑤⑥	◆바나나 ★요플레
점심	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑫ 채소달걀찜 ① 숙주나물 배추김치 ⑨	기장밥 열무된장국 ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 양배추쌈&쌈장 ⑤⑥⑫ 깍두기 ⑨	수수밥 맑은옥개장 ⑤⑥⑫ 삼치구이 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 청포묵김가루무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 두부된장국 ⑤⑥ 오삼불고기 ⑤⑥⑩⑫ 청경채무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	크로와상 ①②⑥ 우유 ②	순살닭강정 ①④⑤⑥⑫⑫ ★야쿠르트	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	프렌치토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐옥수수
열량/단백질	632.8/24.9	646/34.7	750.4/29.1	697/28.7	604.7/22.5
	13 [월]	14 [화]	15 [수] 초복	16 [목]	17 [금]
오전간식	◆키위	단호박죽	◆수박	미역죽 ⑤⑥	
점심	백미밥 무쌈국 ⑤⑥ 버섯쇠불고기 ⑤⑥⑫ 김구이 배추김치 ⑨	수수밥 실파두부장국 ⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑫ 콘샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨	기장밥 닭곰탕 ⑫ 사각어묵볶음 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 돈육카레소스 ⑤⑥⑩ 열무나물 깍두기 ⑨	제한질
오후간식	밤식빵 ①②⑥ 우유 ②	삼은달걀 ① 식혜	우동 ⑤⑥⑨⑫	핫케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	
열량/단백질	659.1/24.4	661.3/26	637/26	742.5/25.9	
	20 [월]	21 [화]	22 [수]	23 [목] 생일식단 ㄹㄹㄹ	24 [금]
오전간식	◆방울토마토 ⑫	영양닭죽 ⑫	◆바나나 ★어묵	채소죽 바나나	◆키위
점심	백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩⑫⑫ 데리야끼고등어구이 ⑤⑥⑦ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 안매운돈육김치국 ⑤⑥⑨⑩ 마파두부 ⑤⑥⑩ 가지무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기탕국 ⑤⑫ 스크램블에그 ①②⑤ 잔말치볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑫ 돈육바베큐조림 ⑤⑥⑩⑫⑫ 크래미콩나물무침 ①⑤⑥⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돈육불고기 ⑤⑥⑩ 상추무침 깍두기 ⑨
오후간식	후레쉬치즈케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	미니핫도그 ①②⑥⑩ 우유 ②	찐감자 우유 ②	케이크 ①②⑥ 우유 ②	쇠고기꾸미간장비빔국수 ⑤⑥
열량/단백질	653.2/23.7	698.1/31	667.1/31.1	659.5/24.3	652.3/27.6
	27 [월]	28 [화]	29 [수] 저탄소 Day	30 [목]	31 [금]
오전간식	◆자두 ⑫	양송이스프 ②⑤⑥⑫⑫	◆복숭아 ⑪	채소죽	◆멜론
점심	달걀채소볶음밥 ①⑤⑥ 감자국 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 맑은콩나물국 ⑤ 돈사태찜 ⑤⑥⑩ 청경채무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 채개장 ⑤⑥ 두부구이&양념장 ⑤⑥ 브로콜리오징어볶음 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	기장밥 유부우동국 ⑤⑥ 훈제오리구이 시금치나물 배추김치 ⑨	유니짜장밥 ⑤⑥⑩ 달걀국 ① 탕수육 ①⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨
오후간식	모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	토마토푸실리파스타 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫	감자채전 ⑤⑥ ★옥수수차	쌀씨리얼+우유 ②	쌀과자 ⑤⑥ 우유 ②
열량/단백질	533.9/19.7	522.2/24.4	547.4/18.4	731.1/25.2	675.4/26.6

알레르기 유발식품 ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 달고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

- 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.
- 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 등 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경될 수 있습니다.

원산지표기	쌀			콩		배추김치		육류		
	밥	죽	누룽지	두부		배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소
	수산물					식육가공품				
	오삼불고기	데리야끼고등어구이	브로콜리오징어볶음			훈제오리구이				
	오징어	고등어	오징어			훈제오리				
	국내산	국내산	국내산			국내산				